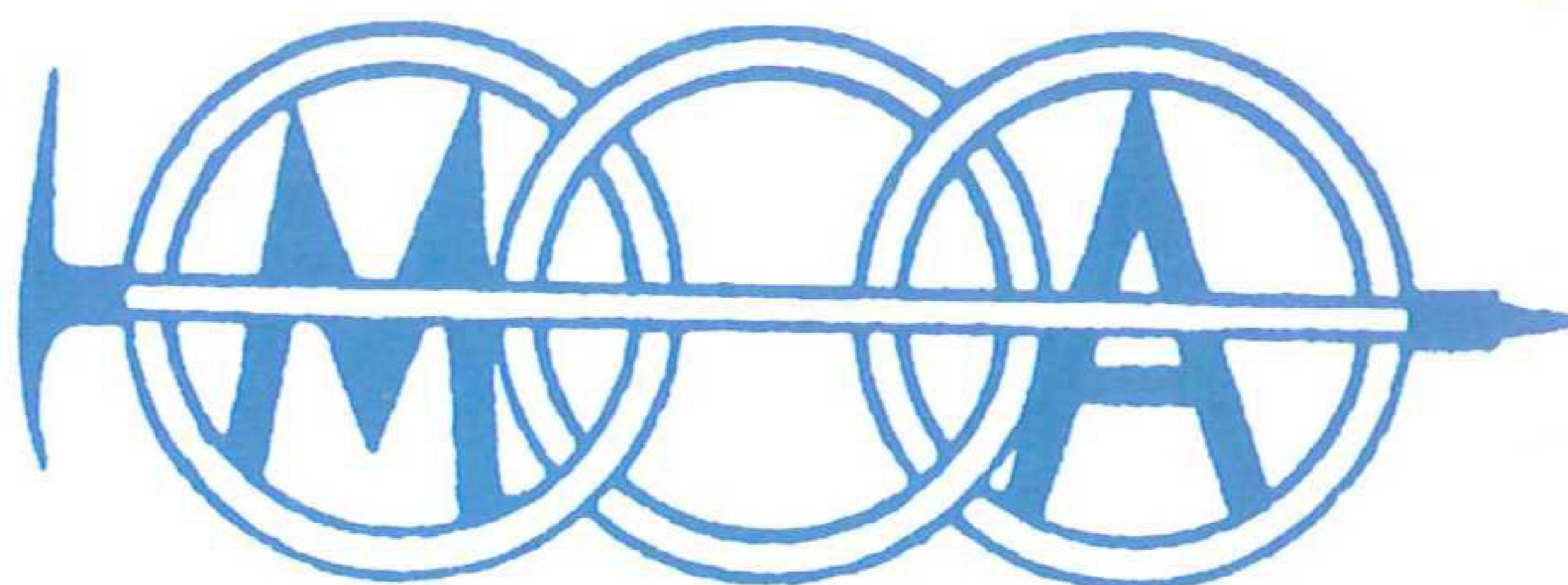


Boletín de Montañeros de Aragón



(Club fundado en 1929)

ENERO-FEBRERO-MARZO DEL 2000

N.º 60 (IIIª ÉPOCA)

En este número se incluye:

I. ACTIVIDADES DE COMITÉS:

1.1. Actividades Inmediatas.....	2
1.2. Actividades Próximo Trimestre	3
1.3. Esquí de Fondo.....	3
1.4. Cambios en la Sede	3
1.5. Nuevo Refugio de Riglos	4

II. NOTICIAS DEL CLUB:

2.1. Excursión Pista de Nocito	4
2.2. Ofrenda de Flores y Cena del Pilar.....	5
2.3. XXIX Marcha Social de Veteranos	5

2.4. VIIIª Costillada en el Moncayo	6
2.5. Recordando en la Memoria.....	6

III. SECCIONES CULTURALES:

3.1. Crónica Histórica.....	11
3.2. Naturaleza I	12
3.3. Naturaleza II.....	13
3.4. Mundo Vertical	16
3.5. Página Blanca.....	16
3.6. Medicina Deportiva	17
3.7. Nuestros Libros	19

Desde la Poltrona

Alberto Martínez

Aprovechando que la Directora del Boletín, Marta Iturralde, nos dice adiós, me asomo de forma extraordinaria a las páginas de su entrañable Poltrona... Que, por cierto, bueno será comenzar explicando el origen del título que iniciaba los editoriales de esta revista trimestral: cuando sus arranques, alguien del Rocódromo llamaba así, y de forma reiterada, al Boletín, sin duda confundiendo con el apartado de las hojas del precedente "En Marcha", donde hablaba el Presidente del Club (¡el auténtico poseedor de "la Poltrona"!). Mas el nombre hizo gracia, y así quedó... lo que tal vez hubiese debido denominarse "la Poltronilla", o incluso "el Taburete".

La anécdota servirá de introducción al breve panegírico que, de forma totalmente clandestina y traidora, voy a dedicar a quien ha encabezado estas líneas desde hace cuatro años y pico. Cuando desembarcó en la Directiva de nuestro Club, a través de las famosas entrevistas que Franco Pela-

yo fue prodigando en el otoño de 1995, Marta pretendía ayudar en el Comité de Montañismo. Sin embargo, todos sabemos lo persuasivo que puede ser nuestro Presidente: así, tras una charla en la que puso al corriente de sus planes de potenciación del Boletín, la colocó a su frente. Naturalmente, las ideas de retomar el nombre perdido, de mantener su periodicidad a toda costa, de aumentar las páginas, de insertar artículos formativos y de buscar patrocinadores, arrancarían de Fran ¡como tantas otras cosas en nuestra Asociación! En cualquier caso, Marta iniciaría el nuevo proyecto en el Boletín nº 45, con la ayuda primera de Eduardo Sánchez; sólo más tarde llegaríamos Luisa Turmo y yo. El Club le debe mucho, indudablemente, a la Directora de su puntual revista periódica, pero temo que sólo sus compañeros del Comité de Publicaciones saben todo el trabajo que ha realizado de la forma más elegante, discreta, sencilla y abnegada.

En fin: gracias, Marta, por haber ocupado, durante estos difíciles años del génesis, la Poltrona, la Poltronilla o el Taburete (como mejor prefieras). El Comité de Publicaciones ya no será el mismo sin ti...

¡¡¡FELICES FIESTAS A TODOS!!!

I. ACTIVIDADES DE COMITÉS

1.1. Actividades Deportivas Inmediatas

Las actividades que se relacionan en estos calendarios pertenecen a las siguientes especialidades, identificadas con las siglas:

M Montañismo: Senderos/Ascensiones

A Barrancos, Aguas Bravas y Espeleología.

E Escalada: Roca/Alta Montaña.

S Esquí: Travesía/Fondo/Alpino.

B Bicicleta de Montaña (B.T.T.).

C Cultural y Social.

ENERO

S	1-8	Semana de Esquí Alpino en Sestriere (Italia).
S	15-16-22-23-29-30	Curso de Iniciación al Esquí de Montaña.
M	16	Travesía "Castejón de Sos-Sos-Arasán-Castejón de Sos".
S	16-23-30	Esquí con el Bus Blanco del Club.
S	22-23-29-30	Cursos de Esquí de Fondo en las Estaciones Aragonesas.
C	25	Martes Cultural.
M	30	Valle de la Fueva.

FEBRERO

S	5-6-12-13-19-20-26-27	Cursos de Esquí de Fondo en las Estaciones Aragonesas.
S	6-13-20-27	Esquí con el Bus Blanco del Club.
E	5-6-19-20	Curso de Técnicas Invernales (Escuelas Benasque-Bielsa).
A	6	Salida de Espeleología a Morata.
M	6	Senderismo de Fácil Recorrido para Adultos y Escolares.
M	13	Gistaín-Collado de Guardia.
S	13	Esquí de Montaña. Salida Promocional. Pico Petrechema o Collarada.

S	20	IV Rally "Valle del Aragón" Memorial Escartín-Olivar-Ortiz. Campeonato de España y Aragón Individual de Esquí Alpinismo.
M	20	Senderismo. Recorridos por GR. y PR. Actividad para Adultos y Escolares.
M	27	Salida con Raquetas: Lizara-Valle de los Sarrios-Lizara.
C	29	Martes Cultural.

MARZO

S	4-5	Esquí de Montaña. Salida Promocional Vallibierna y Tuca de Roquestrencades.
M	5	Senderismo de Fácil Recorrido para Adultos y Escolares.
S	4-5-11-12-18-19	Cursos de Esquí de Fondo en las Estaciones Aragonesas.
S	5-12-19-26	Esquí con el Bus Blanco del Club.
M	12	Saravillo-Punta Yerga.
E	11-12	Salida de Técnicas Invernales (Sierra del Cadí).
S	18-19	Carrera Social de Esquí de Montaña.
A	19	Salida de Espeleología a Calcena.
S	26	Prueba Social de Esquí Alpino. Bus blanco del Club.
S	26	Prueba Social de Esquí de Fondo. Bus blanco del Club.
M	26	Travesía "Santuario Moncayo-Circo de Morca-Pico Lobera-Moncayo-Santuario Moncayo.
C	28	Martes Cultural.
E	29	Jornadas Técnicas (Alta Montaña).

1.2. Actividades Próximo Trimestre

ABRIL

S	1	Esquí con el Bus Blanco del Club.
E	1-2-8-9	Curso de Iniciación Alta Montaña (Escuela de Benasque y otras Zonas).
M	2	Ascensión al Pico Bisaurín desde Lizara.
M	3 al 9	1er. Curso de Iniciación al Montañismo y Orientación.
E	5	Jornadas Técnicas (Alta Montaña).
S	8-9	Esquí de Montaña. Salida Promocional Tuca de Mulleres.
S	16	Esquí de Montaña. Travesía por la Canal de Izas-Valle de Tena-Canfranc.
M	29-30	Senderismo. Recorridos por GR. y PR. Actividad para Adultos y Escolares.

MAYO

E	6-7-13-14	Curso de Iniciación a la Escalada.
M	7	Ascensión a la Mesa de los Tres Reyes.
A	7	Rafting.
C	8 al 12	XXIV Semana de Cine de Montaña en Zaragoza.
A	13-14-20-21	Descenso de barrancos. Iniciación.
M	14	Senderismo de Fácil Recorrido para Adultos y Escolares.
C	16	Asamblea General de Socios.
C	17	Día Infantil en la Sede del Club.
C	19	Cena Aniversario.
S	20-21	Esquí de Montaña. Salida Promocional Fin de Temporada. Pico Aneto.
M	21	Valle de Vallibierna-Pico Aragüels.
M	22-23-24-29-31	1er. Curso Básico de Primeros Auxilios en Montaña.
C	30	Martes Cultural.

JUNIO

M	4	Travesía "Ordesa-Circo de Cotatuero-Faja de las Flores-Circo de Carriata-Ordesa".
M	5-6-7-10	1er. Curso Básico de Primeros Auxilios en Montaña.
A	11	Descenso de Barrancos: La Peonera.
M	17-18	Salida Nocturna (Luna Llena) Cara Norte del Monte Perdido. Salida Promocional del Club.
M	18	Guarrinza-Puerto de Palo-Potiello de la Cuñarda-Coll d'Arlet-Aguas Tuertas-Guarrinza.
C	24-25	Fiesta de San Bernardo. Juegos en Paraje Montañero.
M	25	Senderismo. Recorridos por GR. y PR. Actividad para Adultos y Escolares.
C	27	Martes Cultural.



Teresa Martínez Embid

Paisajista

Óleos, dibujos y acuarelas

Teléfono 976 25 22 26

1.3. Esquí de Fondo

José Luis Molina

Desde el Comité de Esquí de Fondo, os queremos adelantar el Programa de Actividades preparadas para esta temporada que ya tenemos encima y, desde aquí, animaros a participar en todas ellas.

El comienzo del Cursillo se ha dejado para el cuarto fin de semana de enero, para así asegurar la nieve. Previamente, el martes día 18 del mismo mes, tendremos a las 22'30 h. Una reunión informativa para comentar y preparar todo lo relativo a materiales, organización y todas esas preguntas que se tengan que hacer, sobre todo para los que vengan por vez primera. Cada Cursillo tendrá una duración de tres días, y se irán repitiendo. Lo hacemos así para poder organizar con más efectividad las salidas, sobre todo las que se hagan de fin de semana en Benasque, Nerín o Pineta. Prepararemos un día familiar para poder esquiar con los pequeños y poder hacer las fotos para el recuerdo y divertirnos con nuestro "buen esquiar".

También celebraremos una nueva edición de la Prueba Social de Esquí de Fondo, que se realizará hacia el final de los Cursillos. Pensando en la economía, los desplazamientos los llevaremos a cabo en autobús, junto con los de esquí alpino, que nos llevarán hasta las pistas de Candanchú-Astún y nos acercarán a las de esquí de fondo de Somport, en el lado francés. Recordad que disponemos de tres pares de esquís para alquilar, y que son de los números 41-42. A todos los interesados en esta actividad, les animamos a que se pasen por Secretaría para recibir la más completa información de la marcha de los Cursillos y otras actividades.

Un saludo del Comité de Esquí de Fondo y... ¡Felices Fiestas!

1.4. Mejoras en la Sede

A finales de julio, se iniciaron las obras en el Club, con vistas a mejorar sus dependencias. El objetivo era tanto adecuar nuestra Sede como realizar algunos cambios en su disposición. Así, durante todo el mes de agosto, José González "Yoni" estuvo sudando la gota gorda trasladando los muebles, rascando las puertas, y pintando los techos y las paredes. Nuestro consocio Mariano Garza, se ha encargado de cambiar varios suelos, aportando la mano de obra y cobrando el material a precio de coste. Por su parte, Ángel López "Cintero" se ha ocupado, del mismo modo, de todo el sector eléctrico. Las obras han cambiado la disposición de tres salas: Despacho del Presidente (ahora, en la antigua Sala de Comités), Comités (antigua Biblioteca) y Biblioteca (antigua Sala de Juntas). Igualmente, se han mejorado la Secretaría y los servicios.

Precisamente, una de las dependencias que más han ganado (sobre todo, en espacio) con el cambio antes reseñado, es nuestra querida Biblioteca. En este punto, hay que agradecer (¡una vez más!) la ingente labor que ha realizado, durante este verano, su responsable, "Yoni". La nueva y espaciosa sala, abierta desde el pasado día 8 de noviembre, sin duda va a constituir uno de los motivos de orgullo de nuestro Club. Pero no te contaremos nada más: ¡Ven y conócela!

1.5. Nuevo Refugio de Riglos

Según nos informa María José Irurralde, arquitecto se proyecto y obra, los trabajos en el nuevo refugio de Riglos siguen adelante. En este último trimestre, se ha finalizado la cimentación, la estructura de semisótano, la planta baja, la planta primera, la cubierta y las chimeneas. En estos momentos se ha comenzado el cubrimiento de teja.

II. NOTICIAS DEL CLUB:

2.1. Excursión Pista de Nocito

Julián Gracia

Para el día 3 de octubre de 1999, estaba programado un viaje colectivo al Valle de Ordesa con dos alternativas: 1ª ascender al Tozal del Mallo por el circo de Carriata, y 2ª de Torla a la pradera por el camino de Turieto. Ante la demanda que hubo se fletaron dos autobuses que salían a las siete de la mañana de nuestra ciudad pero al llegar al puerto de Monrepós, el primero se avería sin poder continuar; se barajan diversas soluciones y por fin los que pretenden ir al Tozal ocupan el segundo autobús y salen hacia su destino. Otros pocos se quedan para dirigirse a Arguis y el resto nos lanzamos al monte para hacer una travesía hasta el parador de Arguis que habrá de durar unas cinco horas.

Por buenas pistas se llega al pueblo abandonado de Ibirque con casas medio derruidas, iglesia en pie pero sin cubierta y calles invadidas por zarzas en las que el abundante fruto nos ocupa buen rato. Comienza el descenso por un bonito barranco, en el que se pueden admirar espectaculares cataratas, hasta alcanzar la pista que lleva a Nocito, pero que acometemos en sentido contrario y enseguida se convierte en gran monotonía que invade a casi todo el grupo (no hay que olvidar vienen personas sin experiencia al ser su primera excursión colectiva, pero que mantienen una gran ilusión). La pista se hace interminable hora tras hora, pasamos debajo de Lúsera (otro pueblo abandonado), luego se divisa el embalse de Santa María de Belsué concluido en 1918 y a lo lejos, también en alto, Belsué, último pueblo que hemos de encontrar hasta la carretera; no consta como abandonado pero el número de sus moradores no debe de llegar a una decena, aunque al parecer conserva alguna casa de construcción típica de la montaña.

El grupo poco a poco se ha ido alargando y a partir de ahora también se irá reduciendo en número gracias al buen hacer de la Guardia Civil. Se da el caso que enterado el coche patrulla de nuestra aventura mañanera, viene a nuestro encuentro y así en sucesivos viajes acercan hasta la carretera a los marchadores comenzando por las mujeres más cansadas y también hay algunos que llegan por sus medios. El autobús ya reparado nos conduce a la hospedería de Arguis donde se reponen fuerzas, especialmente líquidos, y entonces aparecen los de Ordesa todos satisfechos, pues en contra de lo que se esperaba fue un día muy bueno y han cumplido con el objetivo de pisar el Tozal del Mallo.

En la somnolencia que invade en la butaca del autobús se hace resumen de la jornada con la imprevista excursión de cinco horas iniciales llegando a cerca de nueve horas, pero ya se ha pasado y mereció la pena en algunos tramos del recorrido olvidando la larga y aburrida pista. Como zona frecuentada, se sabía en todo momento nuestra situación y al llegar a Ibirque pudimos apreciar la distancia recorrida y la que faltaba, no menor (ésto se hacía en voz queda, para que no trascendiera). Cuando las horas pasaban aparece nuestro Ángel de la Guarda en la figura de un coche de la Guardia Civil como ya hemos indicado anteriormente. Por la mañana otro coche, también estuvo pendiente de nuestros movimientos por lo cual tenemos que agradecer estos detalles en todo su valor y así se expresó por nuestro Presidente mediante carta dirigida al Jefe del Sector de Huesca; aun cuando estamos acostumbrados a estas actividades de la Guardia Civil, sobre todo en rescate de montaña, lo ocurrido en este día no es menos importante para nosotros, por lo que reiteramos el más sincero agradecimiento de todos los marchadores. Muchas gracias a los miembros de este Instituto. ■

DESCUENTOS
ESPECIALES PARA
SOCIOS DE
MONTAÑEROS

DEPORTES



BAGHEERA

- Tienda Scout -

Montaña - Tiempo Libre - Complementos

Plaza Diego Velázquez, 2 • Tel. 976 38 35 99 • 50006 Zaragoza

2.2. Ofrenda de Flores y Cena del Pilar

Juanjo Guillén

Un año más, el Club ha participado en la Ofrenda de Flores a la Virgen del Pilar. Como todos los años, antes de la salida a la Ofrenda, el Club preparó un opíparo aperitivo para todos los participantes y acompañantes, del que dimos cumplida cuenta. La salida era a las 13:30, por lo que tuvimos la mala suerte de tener que hacer todo el recorrido bajo la lluvia, pero no por ello abandonó nadie. Vemos que todos los años acuden los mismos oferentes, por lo que hacemos un llamamiento a todos los socios que ese día se visten con traje regional, para que se sumen al acto del Club y llegue a ser más numerosa la participación.

Como ya viene siendo tradicional, también este año hemos celebrado la Cena Social del Pilar. Con una concurrencia bastante aceptable de cuarenta personas, nos reunimos de nuevo en el Hotel Sport, dado que además de ponernos unos precios muy ajustados, nos permiten que después de la cena hagamos un buen rato de velada, con lo cual podemos cantar hasta agotar todo el repertorio de canciones montañeras. Así lo hicimos y tras cenar y dar por finalizada la velada, nos trasladamos andando hasta la Plaza del Pilar, despidiéndonos todos allí. Hemos de resaltar, que se van viendo caras nuevas, y si va cundiendo el ejemplo, esperamos que poco a poco la asistencia sea más numerosa. ■

2.3. XXIX Marcha Social de Veteranos

Juanjo Guillén

Los días 23 y 24 de octubre, celebramos la XXIX Marcha Social de Veteranos. Este año elegimos la Ciudad Residencial de Búbal, un lugar con unos alrededores preciosos como para no tener problemas a la hora de elegir un buen recorrido para la Marcha.

Con un tiempo muy lluvioso, nos reunimos en sábado en dicho lugar y tras la cena, cantamos un buen rato, dando paso luego a un buen meneo de los esqueletos bailando hasta bien entrada la madrugada. Con el tiempo amenazando lluvia, se procedió a dar la salida a las patrullas, no sin antes haberlas disfrazado convenientemente (las mujeres de mulatas caribeñas y los hombres con sombrero de paja, bigote y maracas).

A medio camino del control de las morcillas, ya comenzó a llover y hubo que hacer uso de capas y paraguas, andando entre dos aguas (la que caía y la del suelo que era una laguna), pasando dos barrancos anegados de agua, pero al llegar al siguiente, que se suponía que podríamos pasar sin problemas, por haber puente, vimos que del puente sólo se veían las dos sirgas de las pasamanos, por lo que hubo que tomar la decisión de volver de nuevo al comienzo y dar por finalizada la Marcha. Fue una pena no poder pasar hasta el control para contemplar todo el trabajo que habían realizado los chicos de la organización, pues habían decorado el Fuerte de Santa Elena de tal forma que parecía un paraíso antillano, con todos ellos caracterizados de nativos bien coloreados de negro. El único que se atrevió a pasar fue el amigo Ursi, que ya sabemos que tiene un poco de mono y haciendo cabriolas pasó por las dos sirgas del pasamanos para avisar a los chicos de que se suspendía la Marcha.

Por supuesto, las morcillas, longanizas y chorizos, sirvieron de aperitivo, pasando luego a comer y, una vez consumidos los correspondientes cafés, se procedió al reparto de trofeos que, otra vez gracias a la colaboración de INTERSPORT MIRAFLORES, DEPORTES BAGUEERA, ALDA, JOYERIA NAYA, LUIS EZQUERRA, DEPORTES CANBER, Lizalde, Gainza, San Pío y el propio Club, fueron abundantes y surtidos, habiendo premios para casi todos los sesenta y ocho participantes.

En definitiva, otra Marcha de Veteranos inolvidable y esperamos que la próxima edición sea más numerosa, pues aunque se resistan a reconocerlo, sabemos que en el Club hay muchos que pasan los cuarenta años y deberían empezar a participar en ella. ■

2.4. VIIIª Costillada al Moncayo

Juanjo Guillén

El día 14 de noviembre, se realizó la tradicional subida al Moncayo, saliendo de Zaragoza dos autobuses y con el tiempo amenazando lluvia. Llegados a la Fuente de los Frailes, se inicia la ascensión hacia el Santuario de la Virgen, pero nieva sin parar durante todo el trayecto y muchos optan por no subir más arriba, siendo unos cuantos los que lo inten-

tan, pero deben desistir casi al final, ya que la visibilidad se hace escasa.

Se vuelve a los autobuses para ir a comer a Alcalá de Moncayo y, como ya hemos escarmentado de las veces anteriores, y no es nada agradable estar al aire libre, teníamos concertado con el guarda del Albergue de Alcalá, el que nos habilitara el pabellón de fiestas y nos preparara las costillas, así como morcillas, longanizas y chorizos con vino y pan abundantes, no impidiendo a nadie el hacer la excursión para quedarse preparando la comida. Una vez se dio fin a toda la comida, hubo canciones variadas hasta que se decidió volver a Zaragoza. Pensamos que fue un acierto lo del Albergue, pues en poco rato el frío que los excursionistas traían, rápidamente se les pasó y pudieron comer tranquilamente sin tener que buscar refugios para resguardarse de la lluvia.

A pesar del mal tiempo, creemos que fue una jornada muy entretenida. ¡Os esperamos a todos en la próxima edición!

2.5. Recordando en la Memoria

Julián Gracia

El día 25 de septiembre de 1999, fallecía en Zaragoza don Fernando Lozano Blesa, persona vinculada a Montañeros de Aragón desde su fundación en 1929, dada su afición a la montaña en general y al esquí en particular. Había formado una familia de auténticos deportistas.

En los años treinta, fue pionero de escaladas en Riglos junto a otros compañeros de aventuras como eran Fernando Almarza, Gómez Laguna o José Serrano. La Guerra Civil española haría olvidar estas actividades tan alegremente iniciadas. Forma parte de diversas Directivas hasta que el 20 de marzo de 1961, es nombrado Presidente de la Sociedad, ►



www.todonieve.com

www.cai.es

todo,
todo

...sobre el mundo del esquí



- cargo en el que tan solo estuvo dos años, pues el 9 de marzo de 1963, presentó la dimisión, al ser elegido Presidente del Sindicato de La Peña, e igualmente Presidente del Sindicato de Riegos del Rabal, a los que tendría que dedicarse intensamente.

En su corto mandato, fue un Presidente activo para la solución de problemas pendientes. En el próximo Anuario, haremos una exposición más amplia de este veterano socio que nos ha dejado para siempre. Desde aquí, expresamos la condolencia de Montañeros de Aragón a sus familiares, en especial a su hijo Fernando, continuador de la afición montañera. Descanse en Paz. ■

NOTA: No podemos cerrar este apartado sin expresar nuestras condolencias al Presidente de nuestra Sociedad, Franco Pelayo, por el fallecimiento de su padre, Gerásimo González Martín, el pasado 4 de noviembre en Sevilla. Nuestro más sincero pésame a sus familiares y finados.

III. SECCIONES CULTURALES:

3.1. Crónica Histórica

EL PICO DE LA BANDERA María de Valenzuela, Vda. de Gómez Laguna

Durante muchos años, pasamos los veranos en el Balneario de Panticosa, en la Villa llamada Carlota, una antigua central muy destartada, pero capaz de albergar a nuestra numerosa familia. Era tradición que el día de la Virgen del Carmen, ondease una bandera blanca en lo alto del Pico de Algas, que se veía desde el Balneario, que por ese mismo motivo se llamaba también Pico de la Bandera. Y así, la Directiva nos daba un palo enorme (que yo no sé la de metros que tenía, además de gordo, claro, porque tenía que aguantar el viento), una sábana vieja y unos clavos, para que los subiésemos. Esto lo hacíamos la familia Gómez de Valenzuela, además de toda la gente montañera que quería venir con nosotros. Mi hijo Pedro, que estaba fortísimo, llevaba el palo sobre el hombro, y nosotros todo lo demás. Entonces había mucha más nieve en la montaña, aunque fuese julio. Me acuerdo de una anécdota en la cresta de las Argualas, que es bastante aérea: iba Pedro delante con el palo en ristre, y se volvía a ver si íbamos bien... Yo le tuve que decir: "¡Pedro, por favor, no te vuelvas que nos vas a barrer a todos de la cresta con el palo!" Vaya horror, porque era un palo enorme... En la cumbre plantábamos el palo, y clavábamos la bandera blanca. La verdad es que no subía mucha gente, además de que nosotros teníamos mucho cuidado de a quién llevábamos a la

montaña, y más a ese Pico, pues a aquella excursión teníamos que llegar arriba por obligación, ya que debíamos colocar la bandera. Recuerdo que el párroco de Panticosa, mosén Miguel, vino un día a casa la víspera de la ascensión para ver si podíamos subir a otro cura que tenía gran ilusión por ir con la bandera... Le preguntamos: "¿Pero usted ha subido alguna vez a la montaña? ¿Tiene piolet? ¿Y botas?" Y él nos decía: "No, no, no, no tengo nada..." Le tuvimos que responder: "Pues mire usted, lo sentimos mucho, pero es una excursión que tenemos que hacer por fuerza, y no podemos dejar a nadie por el camino". No fue posible llevarlo con nosotros.

Este rito, durante mucho tiempo, lo hicimos siempre todos los veranos. Era prácticamente lo primero que hacíamos desde el Balneario de Panticosa. Aunque la primera excursión era al Ibón de las Ranas o al Pico de Tebarray, y que era como una prueba, para hacer piernas. Y, al día siguiente a veces, subíamos al Pico de la Bandera, porque íbamos a primeros de julio y no nos daba mucho más tiempo para entrenarnos. Luego, muy a menudo, me iba desde el Balneario con todos los chicos que podían subir a la montaña, pues mi marido, Luis Gómez Laguna, ya era Alcalde de Zaragoza, y el pobre casi no tenía tiempo para hacer excursiones con nosotros. Ahora pienso en ello y me

horrorizo, pues igual salía con quince críos yo sola: mis hijos y sus amigos, a los Pondiellos, a los Azules y a sitios así. Por cierto, que en cierta ocasión subimos al Pico del Infierno con Luis y con dos de sus Tenientes de Alcalde del Ayuntamiento de Zaragoza... Pero el Pico de la Bandera fue una costumbre preciosa que, hasta que mis hijos se hicieron mayores, hicimos todos los veranos, siempre. Antes de nosotros, se habían encargado los Ríos Aragués, los Borobio y los Higuera, que eran también muy montañeros y tenían muchos chicos, pero que estaban ya trabajando. Nosotros les tomamos el relevo en esta tradición, que de todas formas no era muy antigua. Y, además, era cosa de los veraneantes, en aquellos veranos tan largos que había entonces... porque a la gente de los pueblos le daba horror subir a los Picos; no subían, no les gustaba nada. Nos decían: *¡Hala, ya se suben otra vez éstos! ¡Siempre están en los Picos! ¿Pero a qué subís?* No entendían que nos gustase tanto la montaña. Ellos, si tenían que subir, era hasta donde estaban las vacas; para eso estaban fortísimos... pero hacer un Pico, no les atraía nada.

Ahora, en el Balneario de Panticosa, se sigue celebrando el día de Nuestra Señora del Carmen, el 16 de julio, pero no veo bandera... Aunque las sábanas blancas duraban muy poco, porque enseguida se hacían jirones con el viento que suele soplar en esas alturas. Pronto, sólo quedaban los palos... y con sus restos, hemos hecho leña muchas veces en las Argualas. Si, además, hacía buen tiempo, tomábamos café y pasábamos un buen rato contemplando el Balneario y las cumbres que nos rodeaban...

Otra costumbre que perdura entre nosotros es que, cuando algún novato hace su primer "tresmil", la mayoría chicos de diez o doce años, en la cumbre, el más veterano de los montañeros que lo acompañan, pone el piolet sobre la cabeza del neófito, que está con una rodilla doblada, y es nombrado "Caballero de la Montaña". A los chicos les hace mucha ilusión. Por la noche, organizamos una cena y brindamos por los nuevos "Caballeros de la Montaña". Así aprenden a querer a la Naturaleza y a nuestras cumbres. ■

3.2. Naturaleza I

SALVAR IZAS Miguel Ángel Hidalgo

En el anterior Boletín de Montañeros, aparecía un detallado artículo del Sr. Vázquez-Prada sobre el proyecto de unión del valle de Canfranc con las pistas de Formigal a través del Valle de Izas. En una apasionada descripción, calificaba el proyecto de estúpido, dañino e insensato, y tocaba a rebato para que entre todos vencamos a esas *"fuerzas oscuras e insensatas que quieren llenarse los bolsillos de dinero destruyendo nuestro hermosísimo Pirineo"*. Para más abundar,

informaba a los posibles usuarios de la pretendida estación de esquí, que en la carretera de acceso se verían sometidos a los más *"terribles peligros"*, tales como aludes, caídas de piedras, y movimientos sísmicos. Por supuesto, la riqueza geológica, arqueológica, la fauna y la flora, quedarían afectadas de forma gravísima, sobre todo por la estupidez de poner un campo de golf a mas de dos mil metros, ¡en un glaciar ! (?).

Que uno recuerde, el proyecto de Izas, ha sido ►

 **INTERSPORT®**

«MIRAFLORES»

Miraflores, 7-9

Tel. 976 410 025 • Zaragoza

 **INTERSPORT®**

«SUEIRO»

General Sueiro, 5

Tels. 976 239 444 • Zaragoza

ESPECIALISTAS EN ESQUI DE MONTAÑA

15% DESCUENTO SOCIOS DE MONTAÑEROS DE ARAGON



**FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO**

Albareda, 7, 4º, 4ª • Teléfono 976 22 79 71
50004 ZARAGOZA



Sta. Cruz de Tenerife, 5 • Fax 976 270003
Tels. 976 271352 - 270940
50007 ZARAGOZA

► impulsado por el municipio de Canfranc y sometido a consulta pública y votación ciudadana, precisamente entre quienes, además de estar más legitimados, están más interesados en conservar y preservar al entorno natural y a sus visitantes de cualquier tipo de amenaza o peligro: los habitantes del pueblo. Por tanto, le diría al Sr. Vázquez-Prada que no tema, que los esquiadores y los que no lo son confiamos poder subir por la carretera de acceso sin temer esos terribles peligros, pues estoy seguro se buscarán ingenieros expertos en comunicaciones de montaña. Tampoco creo que nadie esté tan loco como para hacer un campo de golf en un glaciar. En primer lugar, porque en Izas no hay ningún glaciar. Y en segundo y más importante, porque los habitantes de los valles son los primeros interesados en garantizar un desarrollo sostenible, que muy bien puede ser compatible con el hecho de habilitar en verano una zona de "greens" en altura para entrenamiento del golpe, sin que la Naturaleza resulte dañada en absoluto, tal como estamos cansados de ver en cualquier estación de esquí de mediana importancia.

Cuando uno lee enfoques tremendistas, es obligado referir que al lado tenemos el caso francés con veintiuna estaciones de esquí, proporcionando asentamiento a la población de sus valles, y un medio digno de vida. En el mismo territorio, por el lado aragonés, son sólo cinco estaciones en cuatro valles. Siguiendo el razonamiento del Sr. Vázquez-Prada, uno esperaría que la vertiente francesa del Pirineo aragonés fuera un caos de especulación y destrucción masiva. Pero no es así, ni mucho menos, y le invito cordialmente con estas líneas a pasar a comprobarlo.

Hace ya cincuenta años, mis padres, unos de los pioneros de "Montañeros de Aragón", me pusieron los esquís por primera vez, y recuerdo perfectamente las condiciones de vida y las expectativas

de futuro de los pueblos pirenaicos. Por eso, a mí no me extraña que la población abandonara aquellos rincones "vírgenes y paradisíacos", salvo en los escasos lugares donde la construcción de una estación de esquí garantizó un desarrollo capaz de mantener e incluso incrementar la población.

El Pirineo aragonés tiene más o menos, a ojo, unos cien kilómetros de cordillera, y probablemente un número similar de grandes valles. Por su densidad de población, es una de las zonas más desiertas y en estado natural y salvaje del planeta. La actividad y presencia humana se circunscribe, desafortunadamente, pues la conservación del medio requiere también población, a menos de un 3% de su superficie, ya que la mayoría de los núcleos habitados se despoblaron. Hablar de "destrucción del Pirineo" cuando se intenta poner un nuevo telesilla o hacer una mini-estación de esquí, -nada que ver con el tamaño y extensión de esas grandes estaciones que han hecho de los Alpes un emporio de bienestar y riqueza para sus habitantes-, es puro tremendismo y desmesura.

Por eso, y porque no he oído que en los Alpes se piense que el grado de desarrollo y bienestar alcanzado sea desaconsejable y tengan decidido renunciar a ello porque atenta contra algo, soy uno de los muchos que, respetando las opiniones en contra, estamos convencidos que si de algo hay que salvar a Izas, es precisamente del tremendismo, de la exageración y de la desmesura.

Y, sobre todo, dejar a los escasos habitantes que quedan en el Pirineo, que decidan libremente el futuro que desean: el modelo de desarrollo de los valles alpinos, o el que disfrutaban en esos "rincones paradisíacos" hace cincuenta años. ■

3.3. Naturaleza II

EN DEFENSA DEL ANAYET Gonzalo Albasini

De niño iba a la Canal de Izas a coger edelweiss; a Izas y al Tobazo. Los de jesuitas teníamos el campamento en Canal Roya, así que estas excursiones eran fáciles y frecuentes. Entre mis recuerdos están también la Raca y la Canal de Astún, la Ciudad de Piedra, el Collado del Pastor y Tortiellas, los ibones de Ip e Iserias y, cómo no, el Anayet cuya cumbre me fascinaba, quizá porque entonces no estaba todavía a mi alcance. Probablemente, fue en Astún donde ví mis primeros sarrios y aún recuerdo una cacería de ranas en el ibón de su nombre; no sé si distinguía un buitre de un águila pero de lo que estoy seguro es de que en aquella época disfrutar de la Naturaleza era relativamente sencillo; bastaba con abandonar la carretera o alejarte un poco de la estación de Candanchú para sentirte inmerso en un mundo mágico.

Tal vez exagere en mis recuerdos, pero he visto morir demasiados paisajes. Nunca entenderé que el río Aragón haya sido enterrado nada más nacer, o que se dinamite la Montaña para ampliar las pistas de esquí; no entiendo que se construyan edificios que poco después deben ser protegidos contra las avalanchas, ni que se canalicen y desvíen barrancos y torrenteras sin motivo aparente. ¿Qué utilidad tiene todo esto? Probablemente, en términos económicos ninguna, porque se desvaloriza un territorio en provecho de proyectos turísticos ruinosos, centros invernales que sobreviven con las subvenciones oficiales y cada vez más se constituyen en urbanizaciones anodinas que podrían situarse en cualquier parte.

¿Y en términos éticos? El montañero no sólo sube montañas, o precisamente porque las sube experimenta sensaciones que van más allá de la mera recreación estética, e incorpora valores como esfuer-

zo, solidaridad o respeto a su código de conducta. En contacto con la Naturaleza, el montañero aprende a respetar los paisajes y los seres vivos que los habitan, con el tiempo incluso aprenderá a distinguir unas especies de otras, no todo han de ser sarrios y edelweiss; también sabrá admirar la tenacidad de unos hombres empeñados en aprovechar los recursos naturales que la Montaña ofrece, pero es justo que él también reclame su espacio: el montañero nunca podrá ser tildado de ecologista de salón, porque sabe de lluvias, tormentas y noches a la intemperie. Por eso, tal vez, es más crítico que otras personas con la banalización del paisaje, con la uniformidad de las construcciones, de las pistas y accesos, de las nuevas formas de ocio.

En la defensa de la Naturaleza en la Montaña, siempre ha habido montañeros. Estaban en la defensa de Añisclo, amenazado por el proyecto de una central hidroeléctrica; estaban en la defensa de las Maladetas y sus glaciares, amenazados por confusos proyectos turísticos. Han estado y están en muchos frentes, y con su tesón han contribuido a lograr algunas victorias: nuevos espacios naturales protegidos que constituyen una reserva biológica y un bien cultural. Pero hay mucho camino por andar.

Ahora le toca el turno a un pequeño pero hermoso lugar. Dos valles paralelos unidos por la charnela de un pitón volcánico, situados en el interfluvio de los ríos Aragón y Gállego y por tanto corredores biológicos de extraordinaria importancia. La Administración de la Comunidad Autónoma catalogó en su día la Canal Roya y la Canal de Izas como lugares merecedores de protección, con la categoría de Parque Natural. Pero algunas personas parecen empeñadas ►

Agilbroker S.L.
CORREDURIA DE SEGUROS

Centro Comercial Galerías Primero
Cinco de Marzo, 12, planta 2ª
Tel. 976 21 35 83
Fax: 976 22 05 40
50004 Zaragoza

► en construir una nueva estación de esquí; por el contrario, otras han destacado la existencia de especies de la fauna y flora silvestre, de ecosistemas valiosos, de fenómenos ligados al glaciario o incluso de monumentos megalíticos. Como montañero, me quedo con "mi" paisaje; y aunque recientemente

pude extasiarme con las evoluciones de dos quebrantahuesos en su rompedero, me quedo con "mis" sarrios y "mis" edelweiss. A alguno le parecerá sentimentalismo, para mí es un derecho que reclamo. Y no voy a caer en el tópico de las generaciones futuras: hablo de ahora y hablo por mí. ■

3.4. Mundo Vertical

ENCADENAR TRESMILES José Antonio Sierra

Cada época imprime su propio carácter a la generación que la define: cuando antaño pocos soñaban con hacer más de una cima por excursión, constituyen legión quienes hoy saltan de risco en risco para acumular en la mochila cuantos más trofeos mejor, siempre -por supuesto-, que en ellos figure inscrita una cifra mítica: tres mil metros. Parece tan curioso como contradictorio que todos los defensores del límite de los tres mil (sea de forma aislada o en cadena) citen, como excusa previa a una argumentación en la que se sacrificará calidad por cantidad, algunos nombres de prestigio entre los que nunca falta el Midi... Pero resulta difícil criticar una moda, hábito o costumbre, simplemente porque no nos gusta; aún peor si somos susceptibles de caer en ella e, incluso, potencialmente reincidentes (ánimo y salud eterna para ello). En todo caso, si respeto y tolerancia son virtudes básicas e imprescindibles en la convivencia humana, la frontera de los tres mil marca una nítida divisoria en nuestros objetivos pirenaicos. Afortunadamente, es posible señalar al menos dos casos en los que calidad y cantidad caminan unidas: hermosas travesías de crestas, con alguna mínima dificultad y regreso por diferente ruta de la utilizada en el ascenso. ¿Peros...? Los hay. Por desgracia, en las dos sugerencias que describo a continuación, es preciso partir de territorio francés: la primera opción consiste en la circunvalación del circo cimero del Vignemale (desde el Petit al Monferrat); la segunda atraviesa el macizo de la Munia.

El Vignemale constituye una cima de acceso prolongado y fastidioso por el valle del Ara. Hace años subí, desde Bujaruelo, por la gran canal de Cerbillona; pero esta excursión es poco recomen-

dable y excluye el recorrido de las cumbres. Sin embargo, desde el valle d'Ossoue es francamente accesible. Podemos aproximarnos al embalse mediante una estrecha y sinuosa carreterilla que deviene pista en buen estado hasta su tramo final más empinado. Precisamente si nos preocupa la salud de nuestro vehículo, es todavía aconsejable recorrer un kilómetro sobre piso irregular para eludir potenciales desprendimientos de piedras cuando la tierra releva a la calzada asfaltada, tras una angosta garganta. Un marcado sendero nos trasladará con rapidez desde el lugar elegido para aparcar o desde el embalse d'Ossoue (1.834 m.) hasta la cima del Petit Vignemale. En la ruta visitaremos las grutas Bellevue (2.378 m.) que Russell mandó excavar y podremos completar nuestra reserva de agua con garantías en el refugio de Baysellance (2.651 m.), lo que permite una aproximación con menor peso.

Desde el Petit Vignemale nos espera un estimulante descenso al col des Glaciers, a través de una bellísima cresta cuya descripción detallada induce a preocuparnos por una dificultad mayor que la real. Nunca excede del III grado sobre roca segura, y el famoso descenso por la chimenea es evidente, salvo que nuestro exceso de entusiasmo nos invite a destrepar directamente una corta placa un poco más difícil: los problemas sólo pueden derivar de las malas condiciones de la roca (probablemente muy fría al alba). Proseguiremos desde el collado, apenas sin utilizar las manos: la Pique Longue nos aguarda próxima, apenas un poco más allá de la Pointe Chausenque. Pero despreciaremos urgencias inadmisibles, pues sería imperdonable ignorar el espléndido espectáculo que la Naturaleza nos brinda a uno y otro lado: especialmente notable -e

impresionante- es la contemplación de la salida del Couloir de Gaube, que observaremos desde un balcón de primera categoría, la cima del Pitón Carré, mientras la luz se desborda a nuestra izquierda en el glaciar d'Ossoue y, a la derecha, los séracs del glaciar de Oulettes se difuminan en las sombras proyectadas por la muralla.

Hemos llegado al punto culminante del macizo, oportunidad para un breve reposo y ocasión, también, de contemplar el tránsito de numerosas caravanas que ascienden por la vía normal, bombardeándose unas a otras con numerosas piedrecillas sueltas, presentes con prodigalidad en el descompuesto muro final. Nuestra ruta nos permitirá eludirlo en el descenso, así como las grietas, más o menos enmascaradas, que se abren insidiosas en el glaciar d'Ossoue. La continuación a través del Clot de la Hount, a despecho de algunos fáciles pasos, es muy rápida (en presencia de hielo, al principio de la temporada, podría resultar algo más compleja). Muy pronto pisaremos el collado en el que muere la gran canal y afrontaremos (siempre andando) las cumbres de Cerbillona y Central, para alcanzar sin problemas el Monferrat, algo más altos pero con escaso retraso sobre las cordadas -a veces imprudentemente desencordadas- que descienden por el glaciar... Es aconsejable interrumpir aquí nuestro paseo, que también podríamos prolongar hasta el Tapou y Millieu a condición de superar unos tramos muy descompuestos. El descenso del espolón oriental del Monferrat es sencillo, aunque nos obligará a usar las manos de vez en cuando. Regresaremos al coche tras una excursión que nunca debería superar las doce horas y podría acortarse bastante (mi ritmo, tan contante como parsimonioso, exigió diez horas efectivas desde el embalse).

Ascender a la Munia y regresar por el mismo camino nos condena a una monotonía de la que podemos escapar mediante una hermosa travesía partiendo del aparcamiento del circo de Troumou-

se -vecino al de Gavarnie y accesible desde la población de Gèdre-. Desde aquí, una travesía en el flanco del Gerbats nos conducirá a la cresta, dejando a nuestra derecha los abismos que nos separan del fondo del Circo: será preciso atravesar un terreno, sin dificultad aunque muy expuesto, en el que hierba y roca pueden estar tapizadas de escarcha (al menos, ese fue mi caso); de poco sirve encordarnos, pero sí es aconsejable fijar la vía de descenso en el otro extremos del macizo y tomar referencias para localizarla incluso con mala visibilidad.

El recorrido -Petit Pic Blanc, Heid, Troumouse, Serre Mourène, Petite Munia y Munia- se efectúa andando, con la única excepción de un corto paso de III, y escasos metros de fácil trepar a continuación. Tampoco el descenso ofrece inicialmente problemas de relevancia, y probablemente no identificaremos el conocido "Paso del Gato". Sin embargo, podría resultar complicado encontrar el único punto débil que ofrecen las verticales paredes: desde el collado de la Munia rodearemos el glaciar por su margen derecho. Ya en el borde superior de los escarpes, una vaga canal orientada al Este desciende paralela a la muralla hasta un cono de nieve, amplio y perpendicular al corredor. Algunas guías señalan como alternativa la utilización de un empinado pasillo que desciende directamente desde una pequeña olla intermedia, próxima a un espolón que corta la continuidad de las paredes; tanto nuestro buen sentido como las referencias tomadas en el inicio de la excursión nos aconsejarán la mejor opción.

Podría tentarnos la travesía en sentido opuesto. Solucionaríamos así el problema de localizar la vía de descenso, pues generalmente la niebla sólo oculta las cumbres, y, además, el riesgo de desprendimientos se reduce mucho al amanecer. Por el contrario, el precio psicológico de un retroceso al término de la jornada nos induciría a cruzar las rampas bajo el Gerbats incluso si allí perdurasen ►

CONSIGUE LOS NUEVOS
CATÁLOGOS TÉCNICOS

edelweiss

UNA MONTAÑA
DE MATERIAL

6ª edición



¡Oferta!

Envíanos

800.- pts. en

sellos de correos
dentro de un sobre
y los recibirás por
correo certificado.

¡¡ 476 páginas
a todo color !!

Devolución de
500.- pts.
a descontar
de la 1ª compra

Urgell, 76
Barcelona - 08011

Tel. 902 123 365
Fax 934 519 260

WEB: <http://www.som-edelweiss.com>
MAIL: edelweiss@som-edelweiss.com

- malas condiciones. Madrugando lo suficiente, comeremos en el fondo del valle.

Tanto la travesía del Vignemale como la de la Munia carecen de exigencias técnicas (máximo III+) y están al alcance de cualquiera. No obstante, ambas exigen un compromiso importante que no debería afrontarse con tiempo inseguro o con escaso bagaje de experiencia y sentido de la montaña. Resulta fácil interrumpir el recorrido en el Vigne-

male, pero es mucho más complicado -en la práctica imposible, salvo el descenso a Pineta por La Larri- hacerlo en la Munia; el rodeo de Serre Mourène por sus flancos es más peligroso (neveros empinados) que la superación de la arista (AD). Resta, por fin, añadir que esta descripción no pretende sustituir a la guías, siempre necesarias, sino aportar algunas precisiones fruto de mi experiencia personal en ambas rutas. ■

3.5. Página Blanca

ORÍGENES DEL ESQUÍ Alberto Martínez

Es opinión generalizada, que esta tan minoritaria como bella especialidad, llamada también "de montaña", constituye una derivación del más conocido "esquí de pista". Sin embargo, tal conclusión resulta, como poco, inexacta. No obstante, antes de entrar en materia, justo será explicar, para los profanos, en qué consiste concretamente el aludido deporte, en estos últimos tiempos designado con el barbarismo de origen italiano "esquialpinismo". Estamos hablando de una disciplina del esquí que sirve, no sólo para deslizarse hacia abajo por las pendientes nevadas -como el alpino, o "de pista"-, sino para desplazarse cuesta arriba por las mismas, superando los fuertes desniveles vetados al esquí de fondo. Unas tablas parecidas a las alpinas, fijaciones con articulación en la puntera, las imprescindibles "pieles de foca" sintéticas que se adhieren bajo la suela, y poco más, se encargarán de obrar tal milagro...

Muchísimo antes de que se soñase con subir deportistas a las cimas de las montañas -con remotes animales, primero, mecánicos después-, el esquí de montaña constituía la única opción al nórdico. Todos aquéllos que deseaban salir del entorno de las sencillas llanuras nevadas, debían hacerse con sus correspondientes tablas de madera de fresno. Los alpinistas del siglo XIX, antes que los turistas, serían sus primeros usuarios, puesto que éstas les permitían acceder al teatro invernal, prescindiendo de las penosas progresiones y de los hundimientos hasta la cintura en las nieves más frescas.

Independientemente de las soluciones "campesinas" que, al menos desde el Medioevo, adoptaron los habitantes de los Alpes para sus desplazamientos (las planchas fijadas a los pies en el Valais o las raquetas de nieve en Chamonix), los esquís llegaron a nosotros desde Escandinavia a finales del siglo pasado. Así, se sabe de las rudimentarias tablas que, importadas de Noruega, se utilizaban en el Hospicio del Gran San Bernardo desde el año 1877. Y no serán estos religiosos los únicos precursores, puesto que, en cada nación alpina, se hallaría a su correspondiente pionero en el esquí de montaña, como lo sería Konrad Wild en Suiza desde 1868, o Henri Duhamel en Francia desde 1878. Por añadidura, las hazañas de Fridtjof Nansen en el Ártico, como la travesía de Groenlandia con esquís en 1888, darían a estos "apéndices" de nuestros pies, la más oportuna publicidad. De esta manera, uno de sus admiradores, el austríaco Mathias Zdarsky, trae otro par de Noruega y comienza a experimentar con su empleo en los Alpes, que concretaría en 1895 en su famoso libro "Técnica Alpina". Así, la aplicación de las nuevas destrezas de esquí a la progresión invernal por las montañas, revolucionó este deporte. Ya en 1892, el doctor Pilet ganaba la cumbre del modesto Feldberg, en la Selva Negra. Un año más tarde, se elevaba la cota de altura gracias a Chistof Iselin, quien subía sus tablas hasta el Pico Schild (2.302 m.) y el Magereu (2.525 m.), y al doctor Stäubli, en el Rothorn de Arosa (2.985 m.). El éxito del esquí de travesía pronto sería imparable: Wilhelm Von Art alcanzaba en 1894 el Rauriser Sonnblick (3.106 m.), y ►

Wilhelm Paulcke llegaba en 1898 al Monte Rosa (4.634 m.). Muy pocas montañas alpinas podrían resistírseles...

El equipo que utilizarían estos precursores, hoy podría horrorizar a sus más curtidos practicantes. La precariedad de sus ataduras y el peso cuantioso serían los fieles compañeros de nuestros ancestros de finales del siglo XIX. La cuestión de las fijaciones se afrontaba de una manera totalmente "casera" y local, proponiendo cada practicante una solución distinta. Un buen ejemplo de los artilugios que se empleaban para vincular la bota -las habituales en alta montaña, de cuero y suelas claveteadas- a la tabla, y que ésta pudiese pivotar sobre la puntera durante los ascensos, sería el equipo de Louis

Robach: un armazón de cuero y lona, clavado burdamente por delante, y con simples correas para fijar el pie. Por añadidura, estas tablas tenían en la suela una pequeña cuña de madera, que ayudaba a no resbalar hacia abajo. Las pieles de foca, que entonces eran "auténticas", también contribuían -a contrapelo sobre la nieve- a no caer hacia atrás en la posición de marcha, y se fijaban a la parte inferior del esquí no con pegamento, sino mediante unos cordoncitos delante, detrás y en los lados. Finalmente, un único y largo bastón de bambú ayudaba, mal que bien, en las evoluciones por la nieve. Indudablemente, ¡jaquéello sí que era todo un deporte!

3.6. Medicina Deportiva

ANALISIS ENCUESTA MUJERES DE «MONTAÑEROS DE ARAGON»

Cristina Blasco, David Romero-Alvira y Enrique Roche

Marta Iturralde, presentando el Boletín nº 52, daba muestras de satisfacción por editar un monográfico sobre la "Mujer y el Montañismo". En él aparecieron unos artículos firmados por féminas que señalaban el importante papel que la mujer está adquiriendo en tal disciplina. En esta línea, se nos animó a confeccionar una encuesta que nos ayudara a comprender mejor este punto tan poco documentado en las crónicas de Medicina Deportiva. El equipo investigador del Instituto de Bioingeniería de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, en colaboración con una licenciada en INEF y un médico del Servicio de Cardiología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, ha procedido al análisis de los datos aportados por las mujeres del Club "Montañeros de Aragón", que amablemente han accedido a responder sus preguntas. Antes de comenzar, queremos agradecer profundamente a

estas deportistas, ya que gracias a su ayuda hemos podido realizar un modesto estudio que aportará datos al estéril mundo, en lo que a información se refiere, de la mujer y el montañismo.

La encuesta constaba de 65 preguntas reunidas en varias categorías: datos de tipo ocupacional y referentes a la práctica del alpinismo; antropométricos y médicos; deportivos; aspectos nutricionales; entorno montañoso e informaciones acerca de la práctica de este deporte y sus problemas (fisiológicos o de material)... Se trabajó con 33 encuestas, repartidas entre socias o afines a "Montañeros de Aragón". Eran totalmente confidenciales y en ningún momento se pretendió conocer la identidad de las mujeres objeto de estudio. La edad media del grupo era, en 1998, de 27 años. La persona más joven tenía 17, mientras que la mayor conta- ▶



CENTRO
FISIOTERAPEUTICO
DE ZARAGOZA

LA MAS AVANZADA TECNOLOGÍA
PARA LOS TRATAMIENTOS
FISIOTERAPÉUTICOS DEL DOLOR

20% DESCUENTO
SOCIOS DE
MONTAÑEROS DE
ARAGON

Pascuala Perié, 17 • Tel. 976 472 947 • 50014 ZARAGOZA
María Moliner, 50-52 • Francisco Cidón, 10-12 • Tel. 976 273 000 • 50007 ZARAGOZA
Avda. Madrid, 121 • Padre Manjón, 8 • Tel. 976 530 312 • 50010 ZARAGOZA

ba con 32; casi todas tenían edades comprendidas entre los 25 y 30 años. La mayor parte se encontraban estudiando, seguidas por las mujeres que estaban en paro y las que tenían un trabajo reenumerado. Respecto al número de años practicando montañismo, encontramos un término medio de unos 9. Se puede decir que el montañismo ocupa un lugar, en lo que a tiempo se refiere, bastante importante en la vida de estas mujeres (1/3). El valor más elevado de tal actividad comprende 26, mientras que el menor 2.

Lógicamente, todas practicaban montañismo en los Pirineos. Un 36% lo había realizado en los Alpes, y tan sólo un 9% fuera del continente. Para un 73%, representaba su principal actividad deportiva y, en el resto, mantenía cierta importancia. La mayoría practicaba otros deportes dentro del entorno montañoso, tales como esquí alpino y de fondo, escalada deportiva y en hielo, bicicleta, rafting y barranquismo. En un grupo más reducido, aparecían otros deportes como tenis, frontón, baloncesto, fútbol, patinaje, natación y atletismo. Parece ser que la práctica de estos deportes es para completar su preparación cara a las salidas al monte y estar en forma en los periodos en los que les resulta imposible su ejercicio. Respecto a las cimas conquistadas, podemos decir que gozan de un gran nivel, dentro de las restricciones de altura y dificultad que ofrece la cordillera pirenaica. La mayoría han ganado las principales cumbres del Pirineo y de los Alpes; e incluso realizado vías de extrema dificultad.

El entorno de los amigos de las encuestadas practica preferentemente montañismo, mientras que la familia ocuparía una segunda posición, siendo los hermanos los parientes quienes más lo experimentan. Padres, tíos y primos, así como los novios, ocupan un lugar más alejado. Las encuestadas se relacionan con un círculo de personas, familiares y amigos, que practican algún tipo de actividad dinámica, lo que explica su actitud positiva hacia el deporte. Su iniciación al montañismo se debió, en el 50% de las mujeres entrevistadas, a influencias familiares y de amigos. En el resto, influyeron otros factores, como los medios de comunicación o las campañas promocionales del Club.

Una forma de calcular que el peso de una persona se encuentra dentro de un rango óptimo, es a través de su Índice de Masa Corporal (IMC): se divide el peso en kg. por la altura al cuadrado en

m. En las mujeres, si este cociente da entre 19'1 y 25'8, se puede decir que tienen un peso adecuado a su altura y que presentan poco riesgo de desarrollar obesidad; por encima de 25'8 señalan cierto sobrepeso. En el cuestionario se pidieron los datos de peso y altura. Para la variable peso se consideró en periodos de práctica de montañismo. La media de los IMC de las encuestadas era de 20'9: satisfactoria. Más del 50% rondaba los valores cercanos a 19, mientras que el resto se encontraba alrededor de 21-22. En pocos casos se sobrepasaba ligeramente el límite de 25'8. Estos informes señalan un IMC adecuado para la práctica del montañismo. Los pesos corporales durante los periodos de salida a la montaña son menores que los habituales durante los de menor actividad montañera.

Respecto al hábito de fumar, el 73% señala que no fuma en absoluto. El resto indica que suele fumar una media de 7 cigarrillos diarios. Un 82% declararon ponerse enfermas al menos una vez al año; las demás señalaban que no solían enfermar con frecuencia. Un 45% indicaba que no padecía ningún tipo de lesión articular, mientras que el resto padecía alguna, de las cuales la mitad declaraban que no les producía ninguna molestia para ejercer el montañismo. Respecto a las ocasionadas por la menstruación, el 64% indicó que solían seguir practicándolo. Un 10% señaló no padecer molestias en absoluto. El resto procuraban realizar objetivos más fáciles, aguantarse o descansar. Estos resultados indican que la menstruación no supone ninguna barrera y que, dadas las características de este deporte, la mujer puede adaptar los objetivos de acuerdo con el grado de las molestias. Las alteraciones más frecuentes en el periodo menstrual señaladas hacen referencia a la amenorrea (pérdida de la "regla") por sobreentrenamiento o por sobresalto. También se ha señalado retraso o adelanto de la misma e incluso más duración. Estas alteraciones son frecuentes en otros deportes y suelen coincidir con los periodos de máximo entrenamiento y/o competición. Generalmente, se vuelve a la normalidad al cesar la actividad.

Respecto al tipo de entrenamiento, es interesante señalar que el mayor porcentaje se dedica a la resistencia. El ejercicio de potencia ocupa la segunda posición dentro de la rutina de preparación. En tercer lugar aparecen los de fuerza, coordinación y técnica. Velocidad y elasticidad están

en los últimos lugares. Dado el carácter aeróbico de la práctica del montañismo, tal distribución parece lógica. De acuerdo con lo anterior, un 73% de las encuestadas se entrenan principalmente en el exterior y/o en la misma montaña. Algunas de ellas (28%) suele combinar con ejercicios en gimnasios o en casa. En un porcentaje más bajo, aparecen las que hacen "boulder", preparación en pistas de atletismo o en piscinas. Las medias de pulsaciones por minuto en reposo en las mujeres evaluadas fue de 66. La media de pulsaciones por minuto después de un ejercicio intenso fue de 130. Ambos valores entran dentro de la normalidad para personas que practican deporte de forma regular. Respecto al tiempo de recuperación después de un ejercicio intenso, la media señaló 2 minutos y $\frac{1}{2}$. La última pregunta hacía referencia a la presencia de las molestas agujetas: un 45% confesó que las padecían sólo al principio de temporada. El resto señaló que las sufría si dejaba de hacer ejercicio durante un periodo largo de tiempo (más de un mes), o al cambiar de actividad física, o simplemente que no padecía agujetas. El 55% negó seguir algún tipo de dieta, mientras que un 18% afirmó seguir una. Las demás la seguían a veces o eventualmente, si observaban aumento de peso.

La primera pregunta del bloque de práctica del montañismo, hacía referencia a los problemas físicos con la altitud: un 45% confesó no padecer ningún síntoma. El resto indicó que sufrían de forma transitoria dolores de cabeza, fatiga y trastornos en el sueño. Cuando se les preguntó qué decisión habían tomado con la aparición de dichos problemas, la mayoría apuntó que paraban o descansaban. Alguna comentó el descender a menor altura. Respecto a cómo se sentían físicamente al ascender, un 27% indicó que solían subir con comodidad, mientras que un 18% declaró lo contrario. El resto (73%) señaló que esto dependía de ciertos factores. La mayoría hizo alusión al nivel de entre-

namiento o no especificó causa alguna, simplemente que dependía de los días. La menstruación también condicionaba a una buena parte de ellas en este sentido. La dificultad y el momento de la temporada fueron causas señaladas.

La siguiente pregunta hacía referencia al ritmo durante la subida. La mayoría (55%) consideran era normal, mientras que el 36% indicaba que progresaban a un ritmo lento, aunque constante. La mayoría de las encuestadas confesó desconocer el número de pulsaciones por minuto que tenían durante una ascensión exigente. Las escasas respuestas indicaron una media de 110. Se planteó el problema del frío en la montaña: la mayoría (55%) aludió que solían pasarlo. La mitad de éstas indicaba que la causa era el equipo, que no lo consideraban adecuado, mientras que la otra mitad señalaba que, aunque era conveniente, sentían frío igual. Un 36% señaló que no solían pasarlo; tan sólo se hicieron algunos apuntes con respecto a las extremidades, que siempre quedaban más expuestas. El resto señaló que padecía frío eventualmente. En el capítulo de los accidentes y molestias relacionados con la práctica del montañismo, el 45% apuntó que habían padecido problemas digestivos y gastrointestinales; un 27% señaló traumatismos leves, y el mismo porcentaje indicó quemaduras solares ligeras. Se indicaron algunos problemas más, de menor frecuencia, como traumatismos graves, fatiga, dificultad al respirar y mareos. Algunas señalaron que dichas trabas eran casos transitorios. Una parte confesó no tener ningún tipo de problemas en relación con el montañismo.

Respecto a la opinión de estas mujeres deportistas acerca del material empleado, la mayoría (64%) consideraron que era adecuado. Se hicieron una serie de puntualizaciones coincidentes: en general, las tallas de ropa y de calzado (botas) eran muy grandes y tenían dificultades en encontrar la talla adecuada. También comentaron que las gafas eran grandes, y que el diseño de los ▶

DEPORTES

ARAGON

Peromarta, 3 (Esqu. César Augusto) • Tel. 976 44 29 43-00
50004 ZARAGOZA

SECCIONES ESPECIALIZADAS

- FUTBOL • CAMPING • MONTAÑA
- BALONMANO • TENIS • NATACION
- BALONCESTO • ATLETISMO
- ESQUI • PATINAJE
- Calzado y Vestimenta Deportiva
- Trofeos Deportivos

Todo por y para el deporte • Abierto sábados tarde



**50 plazas en habitaciones
de 5 camas con baño y
ropa de cama**

DIRIGE: PEPE GARCÉS

Tel. 974 37 20 27

Navarro Navarro
I M P R E S O R E S

Arzobispo Apaolaza, 33-35
Tel./Fax 976 56 41 29
50009 ZARAGOZA

- gorros no tenían en cuenta el pelo largo. Un 36% indicaba que el proyecto de la ropa de montaña no tenía en cuenta el gusto femenino; para un 27%, la cuestión no era importante. Un 18% creía que la ropa sí tenía en cuenta el gusto estético. Un mismo porcentaje apuntaba que el diseño no tenía en cuenta la morfología de las mujeres y se volvía a insistir el tema de tallas grandes concebidas para los varones. La higiene en la montaña fue el tema de la siguiente pregunta: el 64% confesó que se adaptaba para poder realizar su higiene en la montaña de forma adecuada. Un 36% reveló que ese tema lo llevaba bien; el resto no hizo alusiones importantes, exceptuando cuando están con el periodo.

Un 45% de las mujeres montañeras que respondieron el formulario, forma parte de grupos de ascensión mixtos. Un 36% forman parte de pandillas exclusivamente de chicas, y el resto formadas sólo por chicos. Respecto a la posición que ocupaba cada una de ellas dentro del grupo, la mayoría (82%) señaló que sólo era integrante, sin señalar ninguna carga de responsabilidad especial. El resto indicó que tenían un cierto cometido, bien como primeras o segundas encargadas del grupo durante la ascensión. El 100% de ellas señalaron que recibían un trato bueno por parte de sus compañeros, independientemente que éstos fueran chicos o chicas. A la hora de preguntar por una serie de valores dentro de la práctica del montañismo, el 100% valoró positivamente el contacto con la Naturaleza. El humano fue la segunda característica mejor puntuada. La cima y la vía de ascensión eran el tercer y cuarto valor respectivamente, más importantes. Los nuevos desafíos, la falta de competitividad y la dificultad, ocupaban las últimas posiciones, por este orden. Sobre las facetas que consideraban primordiales en una montañera, destacaron: capacidad de lucha, amor y respeto a la montaña, perseverancia, trato humano e inteligencia. También se señalaron cua-

lidades técnicas como la profesionalidad, el dominio de la disciplina y la adaptabilidad a nuevos desafíos. Un 45% confesó que su ídolo en montañismo era un varón, mientras que un 18% indicó que era una mujer. La mayor parte de las encuestadas (45%) dio mucha importancia al aspecto de la seguridad; el 36% se decantó por la superación a través de la preparación. El resto consideró más importante el desafío o conseguir el objetivo a cualquier precio.

La primera pregunta del bloque de aspectos sociales, intentaba averiguar cómo se veía en su entorno el hecho de practicar montañismo: el 91% señalaba que tanto amigos y, un poco menos familiares, lo veían bien. La familia tendía a adoptar una actitud indiferente o regular, dependiendo del riesgo. El 100% señaló que pretendía seguir con el montañismo en el futuro. Sobre el tema de qué es lo que cambiarían dentro de este deporte, la propuesta más apuntada fue el trueque de mentalidad de algunos practicantes, y se señaló la exposición a riesgos innecesarios o a la ignorancia de algunos individuos. Otra, hacía referencia a la masificación dentro de la montaña. La adquisición de material o las facilidades para alojarse en los refugios, fueron también señaladas. Finalmente, la cuestión ecológica y de contaminación del medio, preocupaba a un gran sector. La última pregunta del cuestionario pretendía recoger algún comentario a modo de resumen: las encuestadas señalaron que no veían diferencias entre hombres y mujeres con respecto a este deporte. Algunas destacaron que todavía existían actitudes machistas, afortunadamente en vías de extinción. Otra opinión animaba a que las mujeres escribieran más sobre temas de montaña. También se reseñaba que este deporte gustaba por su faceta humana y por no tener que batir marcas absurdas. Finalmente, una de las encuestadas nos animaba a publicar el presente estudio. ■

3.7. Nuestros Libros

MONTAÑEROS DE ARAGON, 1929-1999... Y SIEMPRE Pedro Chicot

Autor: Fernando Martínez de Baños Carrillo
Edita: Montañeros de Aragón, 1999
Formato: 14 x 21 cm., 136 páginas

He aquí un libro oportuno. Un texto, salido de la mano de nuestro consocio Fernando Martínez de Baños, fruto de un trabajo de recopilación e investigación efectuada durante meses, realizado con la dificultad añadida de saberse moralmente obligado a finalizar su obra coincidiendo con la celebración de los primeros años de existencia de nuestro Club.

Así se ha hecho hasta obtener unos resultados que, de seguro, han de servir de punto de arranque para nuevas experiencias literarias que continúen la labor iniciada con la publicación de esta obra en la que se da un repaso a no pocas visicitudes vividas por nuestros antecesores en Montañeros de Aragón, verdaderos soportes de la actual existencia de nuestra sociedad deportiva.

Nombres, fechas, algunas anécdotas, alegrías y tristezas aparecen reflejadas en esta obra que, tomada como espejo para el recuerdo, puede servir de ayuda a no pocos en un ejercicio de añoranzas y sentimientos, fáciles de encontrar con la simple contemplación de las fotografías que acompañan al texto por el que discurren

desde las primeras excursiones protagonizadas por socios, hasta la reseña de las expediciones extracontinentales en las que ha estado presente Montañeros de Aragón. No será de extrañar que el recuerdo del refugio de El Ruso, la casilla de El Formigal o Santa Cristina, en Candanchú, hagan revivir imágenes e intensas vivencias a los más veteranos. En otros casos, serán los nombres de Gómez Laguna, Almarza, Carilla, Morlans, Rabadá o Montaner los protagonistas de la mejor de las memoranzas, unidas a lugares que, aun permaneciendo en nuestra geografía aragonesa, han variado su fisonomía, seguramente porque ya no transitan por aquellos parajes quienes supieron engrandecer la montaña con su presencia.

Este repaso a nuestra pequeña-gran historia es, a la postre, un resumen de ilusiones que perduran en quienes siguen formando parte de nuestra familia social. A ellos podría ir dedicado este libro: a quienes, en su actividad deportiva, han buscado en los espacios abiertos una extraña y continuada sensación de una amistad huida y permanente con la Naturaleza, y un refugio desde el que iniciar el camino de la amistad y el compañerismo ganados paso a paso en el transcurso de unas siempre apasionantes salidas al mundo de la montaña. ■



Librería CENTRAL

CORONA DE ARAGÓN, 40
50009 ZARAGOZA

Telf. 976 35 41 65

Fax 976 35 10 43

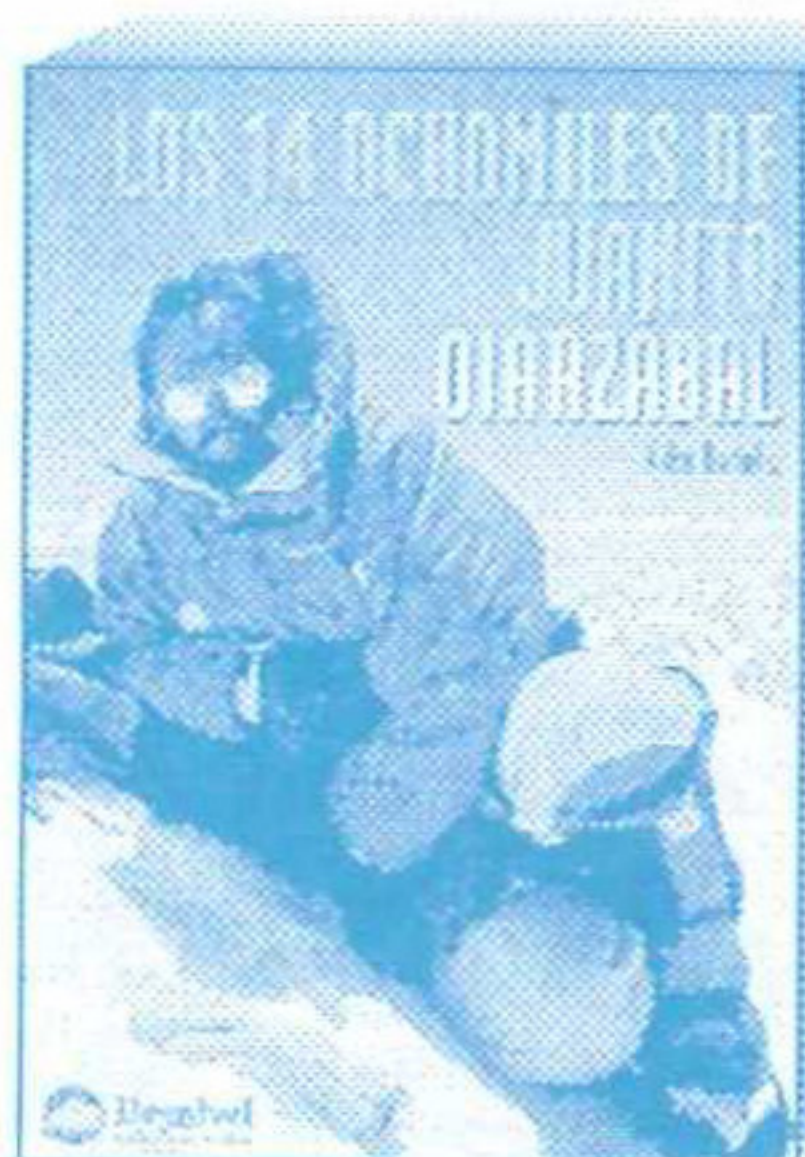
E-mail: lcentral@ctv.es

PRECIOS ESPECIALES PARA ASOCIADOS
DE MONTAÑEROS DE ARAGÓN



□ **Los techos de España**
José Martínez Hernández
(2.788 ptas. IVA no incluido)

VISITA NUESTRA SECCIÓN



- ✓ MAPAS DEL EJÉRCITO
- ✓ LIBROS DE MONTAÑA
 - ◆ ESCALADA: HIELO Y ROCA
 - ◆ SENDERISMO
 - ◆ MONTAÑISMO
 - ◆ LITERATURA DE MONTAÑA
 - ◆ FOTOGRAFÍA
 - ◆ RUTAS B.T.T.

□ **Los 14 ochomiles de Juanito Oiarzábal** - Kiko Betelu
(3.173 ptas. IVA no incluido)

Boletín de Montañeros de Aragón

Editores: Alberto Martínez Embid.

Publicidad: Juanjo Guillén Martínez.

Remite: MONTAÑEROS DE ARAGÓN (Zaragoza)

Gran Vía, 11 bajos • 50006 ZARAGOZA

Teléfono: 976 236 355. Fax: 976 236 439

Horario del Club: lunes a viernes de 18 a 22 h.

Oficina (información y trámites): de 19 a 21,30 h.

Imprime: Navarro & Navarro Impresores

Arzobispo Apaolaza, 33-35 • 50009 ZARAGOZA

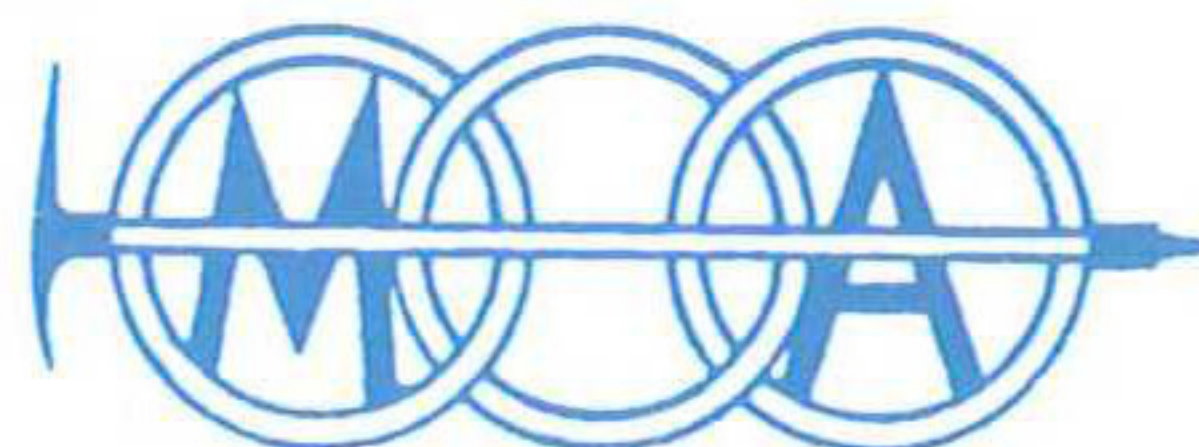
Tel. y Fax 976 564 129

Depósito Legal: Z-1486/97

Este número ha sido preparado por el Comité de Publicaciones. El Boletín de Montañeros de Aragón se distribuye gratuitamente a sus socios por correo; también se envía a las autoridades regionales, instituciones, colegios, tiendas especializadas en montaña, etcétera. Las actividades anunciadas pueden sufrir modificaciones. Los artículos del Boletín son exclusivos para esta publicación, realizados por socios del Club. Se permite la reproducción de los mismos, citando autor y procedencia.

MONTAÑEROS DE ARAGÓN:

- * Ocho Comités Deportivos (Montaña, Senderos, Escalada, Esquí Alpino, Esquí de Fondo, Esquí de Travesía, Barrancos y BTT.) con Actividades y Cursos de Iniciación y de Perfeccionamiento.
- * Local céntrico con Rocódromo y Biblioteca.
- * Tres Refugios propios: Candanchú, Riglos y La Peña.
- * Precio Inscripción: 1.500 ptas. (con Carnet Joven: 100 ptas.).
- * Cuota Anual: Adultos, 4.500 ptas.; Benjamines (hasta 6 años), 100 ptas.; Infantiles (hasta 14 años), 1.500 ptas.; Juveniles (hasta 18 años), 2.500 ptas.; Jubilados (más de 65 años), 3.500 ptas.



MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Gran Vía, 11 bajos

50006 ZARAGOZA

Tel. 976 236 355 • Fax: 976 236 439

CONOCE LAS MONTAÑAS Y LA NATURALEZA ENTRE AMIGOS

¡¡ALGO SE ESTÁ MOVIENDO EN EL CLUB, ANÍMATE Y VEN A COMPROBARLO POR TI MISMO!!

LA RENOVACIÓN

**NUEVO MATERIAL
MEJORES PRECIOS**



**DESCUENTO A SOCIOS
MONTAÑEROS
DE ARAGÓN**

ESPECIALISTAS EN MONTAÑA

Francisco de Vitoria, 21 • 50008 ZARAGOZA • Tel. y Fax: 976 21 82 28

VEN A VISITAR NUESTRA NUEVA TEMPORADA